O nosso mapa biopsicoenergético pela visão do Ayurveda

Ebook com teste dos Doshas

Ayurveda em 4 estações

EDIÇÃO DE PRIMAVERA

Por Marise Berg Nutricionista
CRN-3 41382

www.ayurveda4estacoes.com.br

AYURVEDA

Em sânscrito, Ayurveda significa Ciência (veda) da vida (ayur), o sistema de saúde tradicional indiano. Longevidade, vitalidade, saúde física, mental e emocional são os objetivos da Ayurveda, que percebe a vida como uma jornada de expansão da consciência e de expressão dos talentos naturais em harmonia com o universo, resultando em felicidade, prosperidade e liberdade.

Atribui-se uma origem divina a esse conhecimento que teria sido transmitido direto da Consciência Cósmica para antigos sábios que viviam na região do Vale do Rio Indo, onde hoje é a Índia, por volta de 9.000 a.C. Portanto, ela não é uma criação da mente humana, mas um puro conhecimento originado do coração de rishis (seres iluminados) em estados de profunda meditação.

A Ayurveda fundamenta-se na sabedoria védica, também conhecida como Sanátana Dharma (ou sabedoria perene), cuja origem está em escrituras ancestrais, que podem ter mais de 10.000 a.C, chamadas Vedas (Rigveda, Yajurveda, Atharvaveda e Sãmaveda), Upavedas e Vedangas. Esse sistema de saúde baseia-se no sistema filosófico Samkhya e os textos mais importantes, ou a Trilogia da Ayurveda, são as escrituras clássicas dos mestres Sushrut Samhita (tratado de cirurgia, 400-500 a.C.), Charak Samhita (tratado clínico, 400-500 a.C.) e Ashtanga Hridaya (800 a.C). Ela incorpora os Shad Darshan, os seis sistemas da filosofia hindu: Sãnkhya, Nyãya, Vaisheshika, Mimãmsa, Yoga, Vedanta, além de alguns aspectos do Budismo.

A medicina ocidental, fundamentada no pensamento científico, se diferencia da Ayurveda que se baseia na concepção holística do mundo. O todo não se resume à soma das partes e a saúde depende do equilíbrio dinâmico e indissociável dos quatro componentes da vida: corpo físico, vitalidade, mente e alma. A doutrina Samkhya descreve uma estreita relação entre o microcosmo interior do homem e o macrocosmo do mundo material, impossível de ser compreendida em sua plenitude pela racionalidade científica.

Na prática clínica ayurvédica, estimula-se o autocuidado. Idealmente, todos os indivíduos têm o poder de autocura e devem ter conhecimentos básicos sobre o seu organismo e observar os efeitos de seus hábitos sobre a saúde, fazendo adaptações necessárias de acordo com as demandas individuais.

Os objetivos da Ayurveda são similares aos da OMS (Organização Mundial da Saúde): a prevenção de doenças, promoção da saúde, longevidade, bem-estar físico, mental e emocional e não apenas a ausência de doenças.

Sama Dosha sama agnish cha (Os doshas e a digestão em harmonia)
Sama dhatu mala kriya (Os tecidos e as eliminações em equilíbrio)
Prasanna atma, indriya mana (O equilíbrio entre a alma e a mente)
Swastha iti abhidiate (Isso é saúde)

Esse sistema de saúde, que inclui a Nutrição, é baseado na teoria sankhya dos cinco elementos da natureza (éter, ar, fogo, terra, água) que se combinam dinamicamente em pares para formar e harmonizar todas as manifestações materiais do universo, incluindo as três forças psicobiológicas (doshas ou biotipos) – vata (ar + éter), pitta (fogo + água) e kapha (terra + água). As doenças seriam as manifestações de desequilíbrios entre os três doshas.

Os doshas imprimem tendências de saúde e de capacidade digestiva (jatharãgni) em cada indivíduo. Um ditado popular ayurvedico diz que para um bom agni, o veneno se torna néctar, mas, para um agni fraco, até o néctar se torna veneno. Pela sua importância, a digestão (desde a ingestão de alimentos até a excreção de dejetos) é um aspecto ao qual é dedicado grande atenção – é o processo inteligente que converte alimentos em energia para construir, nutrir, reparar e renovar todas as 10 trilhões de células do nosso organismo. Estas se agrupam para formar tecidos, órgãos e sistemas que dependem essencialmente de nutrição (sólida e líquida) e oxigênio proveniente da respiração como matéria prima e combustível. Força muscular, cabelos brilhantes, memória, libido, voz, intelecto, felicidade, todas as funções biológicas, das mais sólidas como formação óssea às mais sutis como a memória afetiva, dependem da nutrição que é decorrente da capacidade digestiva. Os nutrientes são a base “densa” da nossa saúde física, mental e emocional. A base sutil da nossa nutrição depende de outros aspectos como o prazer pela alimentação, as sensações de fome e saciedade, os hábitos e a cultura.

A mente é uma substância sutil, o software pelo qual percebemos, processamos e registramos o universo (interno e externo) a partir das experiências sensoriais que geram percepção e ação. Esta pode ser consciente e inconsciente e, nas duas formas, afeta diretamente o corpo físico via sistema nervoso (batimentos cardíacos, peristaltismo, fome e saciedade). Alguns autores a consideram o quarto dosha.

Os alimentos também seriam formados pelos cinco elementos e a nutrição é um tema intrínseco à Ayurveda. Na prática, nutrição e medicina são indissociáveis. Todo médico ayurvedico tem amplo conhecimento sobre nutrição e prescreve dietas, observando características biopsicossociais individuais para a manutenção da saúde e/ou com finalidade dietética (para prevenir ou curar desequilíbrios e doenças).

Os alimentos são abordados a partir do princípio Dravya Guna, que é diferente, mas não conflitante com a visão moderna bioquímica de macro e micronutrientes. As propriedades dos alimentos associadas a outros fatores definem a capacidade do alimento de acalmar, reduzir ou exacerbar as energias vata, pitta ou kapha no organismo. São considerados 5 aspectos: o sabor (rasa); a potência de aquecer ou resfriar o organismo (virya); qualidades sutis e densas (gunas); o efeito pós-digestivo (vipaka); e características peculiares que cada alimento provoca no organismo (prabhãvã).

A ciência contemporânea reconhece apenas 5 sabores: ácido, salgado, doce, ácido e umami, enquanto a Ayurveda descreve também os sabores adstringente e picante. Estes correspondem a todos os grupos de alimentos, formados pelos cinco elementos que podem ser identificados por características específicas, determinadas por seus efeitos e ações no organismo, por suas qualidades físicas e pelos seus sabores.

O virya se refere à potência de aquecer ou resfriar o organismo - a termogênese ou a geração de calor como subproduto da transformação de energia durante a ação do metabolismo.

As gunas, são qualidades que permeiam os alimentos. São gunas sutis: sattva (leveza, frescor, untuosidade), rajas (acidez, calor, secura) e tamas (secura excessiva, peso, odor fétido). As gunas densas se expressam como: estabilidade-mobilidade, grosseiro-sutil, frio-quente, vagaroso-penetrante, suave-forte, denso-líquido, obscuro-claro, viscoso-rugoso, sendo as mais relevantes para a nutrição: pesado-leve e úmido ou oleoso-seco.

O vipaka é um princípio único da Ayurveda. Trata-se do impacto energético dos alimentos na etapa de absorção intestinal e eliminação de dejetos.

O prabhãvã compreende as qualidades sutis, ocultas e especiais, capazes de afetar a saúde mental e física, além das suas propriedades nutricionais básicas. Essa teoria transcende o nosso conhecimento bioquímico ou energético das substâncias materiais e equivale às recentes descobertas da Nutrição Funcional.

Um dos princípios mais transcendentes da Ayurveda é o prãna: a energia vital inteligente que permeia todas as formas de vida. A inteligência cósmica divina que se manifesta no nosso organismo na forma de movimento, pulsação, vibração e vida. Os alimentos também são considerados substâncias vivas e dinâmicas, fontes importantes de prãna. Quando adequados ao nosso organismo, contribuem para a nossa vitalidade. Nosso bem estar geral, compleição, clareza, voz, longevidade, genialidade, felicidade, satisfação, força e intelecto são sustentados pelo que digerimos.

A Ayurveda recomenda observar as incompatibilidades dos alimentos, ou seja, o fato de que quando ingerimos alguns alimentos na mesma refeição, ainda que cada um, isoladamente, seja saudável e adequado para o dosha, a associação deles promove a formação de toxinas e outros efeitos negativos sendo, portanto, necessário um intervalo entre a ingestão de um e de outro. Dessa forma, não se misturam frutas com outros grupos de alimentos e carnes ou peixe com queijo, por exemplo.

Outro aspecto muito característico da alimentação ayurvedica se refere aos antídotos. O conceito é de que todo alimento pode produzir efeitos negativos específicos tanto no aspecto físico quanto no energético. O uso dos antídotos no preparo das refeições reduz esse efeito sendo esse o fundamento da rica utilização das especiarias e condimentos na culinária ayurvedica. Sabendo manipular os temperos como antídotos, todo prato se torna coerente com o contexto ayurvedico. Por exemplo, o cardamomo é o antídoto para o café, a cúrcuma para os laticínios e a assafétida para os feijões.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), por meio do documento "Estratégia da OMS sobre Medicina Tradicional 2002-2005", vem estimulando globalmente o uso da Medicina Tradicional/Medicina Complementar/Alternativa nos sistemas de saúde de forma integrada às técnicas da medicina ocidental modernas, o que inclui a Ayurveda.

Outro aspecto muito característico da alimentação ayurvedica se refere aos antídotos. O conceito é de que todo alimento pode produzir efeitos negativos específicos tanto no aspecto físico quanto no energético. O uso dos antídotos no preparo das refeições reduz esse efeito sendo esse o fundamento da rica utilização das especiarias e condimentos na culinária ayurvedica. Sabendo manipular os temperos como antídotos, todo prato se torna coerente com o contexto ayurvedico. Por exemplo, o cardamomo é o antídoto para o café, a cúrcuma para os laticínios e a assafétida para os feijões.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), por meio do documento "Estratégia da OMS sobre Medicina Tradicional 2002-2005", vem estimulando globalmente o uso da Medicina Tradicional/Medicina Complementar/Alternativa nos sistemas de saúde de forma integrada às técnicas da medicina ocidental modernas, o que inclui a Ayurveda. A posição da OMS tem ajudado a difundir por todo o mundo esse sistema como uma eficaz medicina tradicional e não apenas um modismo passível de alterações a cada nova descoberta científica.

Os princípios da nutrição ayurvedica são praticados com êxito há muitas gerações. Preconiza-se o consumo de uma dieta variada, colorida, baseada em alimentos naturais e frescos, ambientalmente sustentáveis, com moderação e reverência, atributos dietéticos preconizados atualmente pela OMS.

Os alimentos são fontes de prazer ou desprazer, portanto, a percepção sensorial de um alimento não é característica exclusiva deste, mas, o resultado da interação deste e do comensal que precisa ser considerado durante um planejamento nutricional – qual o seu estilo de vida, preferências, possibilidades e capacidade digestiva. Indivíduos fazem parte de famílias, comunidades e nações, portanto, a alimentação – recheada de cultura, afetividade e até religiosidade - está indissociavelmente ligada a um contexto cultural global.

O conhecimento humano vem se modificando e enriquecendo ao longo do tempo, mas, a sua fisiologia permanece inalterada, porque são necessários muitos milhares de anos para que uma nova mudança ocorra no organismo.

Os princípios holísticos e metafísicos da Ayurveda são praticados com êxito há muitas gerações, não se tratando de um modismo produzido pela mídia. Já a ciência da Nutrição estuda de forma racional por meio de pesquisas, investigações metódicas e sistemáticas as relações entre a alimentação e a saúde (bem-estar, desenvolvimento físico, mental e emocional). Essa é uma boa justificativa para incorporar filosofias ancestrais de saúde à nossa rotina atual. A combinação das duas abordagens pode enriquecer muito a prática alimentar. Aqui destaca-se o papel do Nutricionista que tem a missão de desvendar a interação dos alimentos com a saúde e traduzir a teoria em refeições saudáveis e prazerosas, que nutram corpos, mentes e almas (sem neuras), preservando os recursos naturais do planeta.

Ainda que alguns desafios se apresentem na conciliação das racionalidades aparentemente tão distintas, é possível abrir a mente e o coração para absorver os princípios e adaptá-los à realidade local fazendo uso do conceito de satmya, o princípio da adaptabilidade - sem se apegar a regras engessadas e receitas generalistas (sim, os sábios pensaram em tudo).

Gunas – as qualidades da matéria

As gunas são os fatores sutis causais da criação da matéria.
Sattva expressa estabilidade, harmonia, virtude e promove felicidade e paz.
Rajas é a energia da atividade, movimento e turbulência.
Tamas representa a estagnação, obscurecimento e inércia.

Pancha Mahabhuta – os 5 elementos

De acordo com a filosofia Samkya, existem 5 elementos da natureza (pancha mahabhuta), éter (ou espaço), ar, fogo, água e terra, que representam estados de densidade e de qualidades de toda matéria orgânica ou inorgânica: etérico, gasoso, radiante, líquido e sólido. Os seres humanos, sendo o microcosmo da natureza, tem a sua existência permeada pelos mesmos elementos.

Os mahabhutas se manifestam sequencialmente, a partir do éter ou espaço ou akasha, do qual os outros elementos são formados. Assim como somos formados por características genéticas dos nossos pais, mas também possuímos as nossas próprias características individuais. Cada elemento está associado a um sentido. Dessa forma, por exemplo, o fogo concentra o sentido da visão primariamente, mas, também, de forma secundária e mais suave, os sentidos da audição e do tato. Os elementos evoluem segundo a influência das 3 gunas: o éter provém de sattva; o fogo de rajas (energia); a terra de tamas (inércia e resistência); o ar é composto simultaneamente de sattva e rajas; a água possui rajas e tamas.

Os elementos só podem ser percebidos pelos atributos ou características que expressam. São descritas 20 qualidades, representadas por 10 pares de opostos:

Peso – leveza
Oleosidade – secura
Estabilidade – mobilidade
Grosseiro – sutil
Frio – quente
Vagaroso – penetrante
Suave – forte
Denso – líquido
Obscuro – claro
Viscoso – rugoso

ELEMENTOS	FUNÇÃO	ATRIBUTOS	SENTIDO	GUNAS ORIGIÁRIAS
ÉTER (espaço)	Contém, limita ou permite movimento	Leve	**Audição**	Sattva
AR (+ éter)	Todos os movimentos do corpo ou da mente	Móvel, seco, frio, leve, áspero	**Tato** + audição	Sattva e rajas
FOGO (+ ar + éter)	Digestão e transformação	Quente, líquido, penetrante, leve, agudo, severo	**Visão** + audição + tato	Rajas
ÁGUA (+ fogo + ar + éter)	Nutrição, diluir o fogo e permitir a digestão	Frio, líquido, suave, pesado, macio	**Paladar** + audição + tato + visão	Rajas e tamas
TERRA (+ água + fogo + ar + éter)	Sustentação	Sólido, estável, lento	**Olfato** + audição + tato + visão + sabor	Tamas

Os mahabhutas estão relacionados com os estados da matéria, em uma abordagem diferente da definição dos elementos da química moderna.

ÉTER/AKASHA, **o princípio da onipresença, o vazio que contém as formas**

Éter ou espaço é vazio, leve, sutil, onipresente, sem forma ou movimento. É necessário para mover, crescer e comunicar. Permite a fluência do som e por isso está associado ao sentido da audição. No corpo está presente em todos os espaços do tórax, sistema digestivo, respiratório, boca, nariz. Psicologicamente se reflete em paz, expansão da consciência, compaixão e amor, mas também por separação, isolamento, vazio, insegurança, ansiedade e medo. Representa a energia nuclear.

AR/VAYU, **o princípio do movimento**

O ar é seco, leve, claro e se move no espaço. Representa a energia elétrica, os elétrons se movem em função desse elemento. É sem forma, porém, perceptível pelo sentido do tato. Se expressa, por exemplo, pelos movimentos dos músculos, a pulsação do coração, a contração dos pulmões. Os impulsos sensoriais e nervosos se movem no cérebro sob influência do ar, responsável também pela respiração, ingestão, movimentos peristálticos (nos intestinos) e eliminações. O fluxo dos pensamentos e desejos é regido pelo ar, além de felicidade, frescor, alegria e excitação, e (também) medo, ansiedade, insegurança e nervosismo.

FOGO/TEJAS, o princípio da iluminação

O fogo é quente, seco, penetrante, agudo e luminoso. Quando o ar se move, produz fricção, gerando calor ou fogo. No nível atômico, os átomos irradiam calor e luz na forma de quantum wave. O fogo é ativo e mutável. No sistema solar, o fogo é a fonte de luz e calor. No corpo humano, é percebido pela temperatura e metabolismo: digestão, absorção e eliminação. É associado à luz e, portanto, ao sentido da visão. Simboliza a inteligência, a transformação, atenção, compreensão, apreciação e cognição, mas, também por raiva, ódio, inveja, criticismo, ambição e competitividade.

ÁGUA/JALA, o princípio da coesão

A água é fluida, pesada, viscosa, fria, densa e coesiva (mantém as moléculas ligadas). É a energia química e o solvente universal. Associa-se ao sentido do paladar uma vez que a lubrificação da língua pela saliva é que torna os sabores perceptíveis. No corpo manifesta-se no plasma, citoplasma, saliva, secreções nasais, cerebrospinais, urina e suor. É essencial para a nutrição e manutenção da vida, sem a qual as células não podem sobreviver. Está ligada ao contentamento, amor e compaixão. Em desequilíbrio cria sede, edemas e obesidade.

TERRA/PRITHIVI, o princípio da nutrição

A terra é pesada, dura, rugosa, firme, densa, move-se lentamente e volumosa. Não é fria nem quente. Representa a energia física mecânica. A materialização ou solidificação da consciência. Nos dá força, estrutura e resistência. Está presente em todas as estruturas físicas como nos ossos, cartilagens, unhas, dentes, cabelo, pele. Associada ao sentido do olfato. Promove o perdão, estabilidade e crescimento. Em desequilíbrio causa apego, ganância e depressão.

O elemento primário é o espaço onde o ar se movimenta e gera atrito, ou fogo, que evapora a água, que se condensa em terra. A terra contém água, fogo, ar e espaço. A água contém fogo, ar e espaço, o fogo contém ar e espaço e o ar contém espaço.

A abordagem holística da Ayurveda sobre a formação da matéria a partir dos 5 elementos é compatível com as mais avançadas teorias da física quântica sobre a formação de toda matéria, incluindo o nosso corpo físico, a partir de átomos, embora expresse as mesmas ideias em uma terminologia peculiar. Átomos são a menor substância reconhecida pela ciência. Não se trata de substrato sólido, mas um agrupamento de energias flutuando e interagindo dinamicamente dentro e em torno de um espaço vazio.

O princípio fundamental é que o corpo humano não é uma entidade sólida, estática e isolada da natureza. É um contínuo e dinâmico campo de energia e informações em constante permuta com o ambiente externo especialmente por meio da alimentação, mas, também pela respiração e todos os outros sentidos. A cada segundo, os órgãos que julgamos tão sólidos, como os ossos, estão se renovando, por meio de milhares de células que são substituídas, reestruturando os tecidos. Por exemplo, a cada 3 dias todas as células do intestino são substituídas, a cada 6 semanas as do fígado, a cada 5 anos, todos os tecidos do corpo. É como substituir peças antigas de um mesmo equipamento. A máquina parece igual, executa as mesmas funções, mas, as peças estão renovadas. A diferença de um equipamento reformado para o nosso corpo, é que este se renova por deliberação da sua própria inteligência, independente da nossa vontade ou percepção cognitiva.

Cada célula do nosso corpo foi criada, alimentada e renovada a partir dos alimentos que ingerimos. Digestão é a inteligência que converte alimento em energia e nutrição para construir, reparar e sustentar cada célula, órgão e tecido do nosso organismo - um grande trabalho que acontece ininterruptamente por toda a nossa vida. A digestão é fundamental para a manutenção da homeostase e o poder de autocura é a mais primária e significante qualidade do nosso organismo, sendo a cura definida como o retorno do corpo às suas funções naturais.

Os mecanismos de renovação e autocura funcionam a partir da sua própria lógica e inteligência, que, segundo os sábios Ayurvedicos, é o reflexo da inteligência universal.

Quando observamos os eventos da natureza, podemos perceber que tem que existir um regente universal. Forças poderosas como o sol, a lua, o vendo, o fogo e o tempo comportam-se como servos obedientes. Eles são comprometidos com a realização de certas tarefas e as cumprem sem falhar. Eles não parecem ter a liberdade de violar as suas funções ou os seus dharmas. O sol nasce na hora exata e se põe na hora pré-determinada.

A Terra se move em volta do sol num movimento determinado e a lua se move em torno da Terra. As estações, meses, noites, dias, regularmente veem e vão num ciclo determinado. Todo e cada objeto no mundo comporta-se de acordo com o seu dharma, a sua natureza. Existem regras e condições limitantes governando o comportamento de cada um desses eventos. Existe uma harmonia, uma ordem, uma lei no mundo que governa tudo. A Ayurveda reconhece essa força como Ishvara, o regente do universo, a inteligência cósmica.

Ishvara é essencialmente um servidor. Na forma de sol nos fornece luz, na forma de terra nos fornece suporte e nutrição, na forma de fogo oferece calor para todos, na forma de água sacia a sede, na forma de ar sustenta a vida e remove impurezas, na forma de espaço acomoda a todos.

No Bhagavad Gita, o Sr. Krishna diz que a lua é a natureza dos humores orgânicos, dos fluidos vitais, ou seja, Ishvara, esse poder cósmico, concedeu essência e sabor a toda vegetação, a tudo o que a natureza nos concede como alimento. Além disso, essa inteligência também sustenta o fogo digestivo no estômago de todos os seres humanos e com a ajuda do prãna, inalação, e udãna, exalação, digere todo tipo de alimento. Ishvara é o assimilador dos alimentos. Ele sozinho concede e sustenta a nossa vida.

Prakriti – constituição psicofísica

A combinação dos elementos, gunas e doshas no momento da fertilização determina a constituição de cada indivíduo, chamada Prakritti, e forma 7 doshas:

1. Vata
2. Pitta
3. Kapha
4. Vata / Pitta
5. Vata / Kapha
6. Pitta / Kapha
7. Tridosha (sama prakriti)

Alguns autores consideram 9 constituições, diferenciando Vata/Pitta de Pitta/Vata, assim como Vata/Kapha de Kapha/Vata.

Indivíduos de constituição tridosha são muito raros. Na maior parte das vezes, nos expressamos como bi-doshas.

Os doshas se refletem e organizam todas as funções físicas, mentais e emocionais necessárias para a vida, determinando o modo como vemos, pensamos e sentimos. Quando estão em harmonia, a saúde naturalmente se equilibra. Quando não, sofremos de estresse mental e desequilíbrios físicos.

Todas as formas de vida combinam os 5 elementos e, portanto, os 3 doshas, cada qual de maneira única. Dessa forma, não é necessário termos 33,3% de cada dosha para que nossa natureza seja equilibrada. Vamos combinar que, ao longo desse texto, quando nos referimos a uma pessoa como vata, significa que esse é o dosha predominante e não exclusivo. Quando nos referimos a um pitta / kapha, significa que ambos os doshas se sobressaem.

A prakriti, embora subjetiva, é determinada a partir da observação minuciosa dos atributos expressados pela pessoa. Por exemplo, pesado ou leve, móvel ou agitado, pálido ou ruborizado. Vata é associado ao movimento, instabilidade, leveza, criatividade. Pita ao apetite forte, energia realizadora e calor. Kapha à paciência, gestos lentos, peso e oleosidade.

No teste apresentado abaixo, encontram-se 30 questões para identificação dos doshas. Preencha cada resposta procurando se identificar de acordo com a maneira como se sentiu e agiu instintivamente na maior parte da sua vida (este refletirá a sua prakriti, ou natureza original). Ou, se preferir, faça o teste duas vezes, uma sobre como tem se sentido nos últimos 2 a 3 meses (refletirá os desequilíbrios), e outra sobre como são as suas reações inatas, em longo prazo. Pode ser útil recorrer à ajuda de um amigo, que pode trazer à tona insights importantes. Sim, pode marcar 2 alternativas em uma mesma questão. A coluna mais assinalada demonstrará o dosha predominante. Algumas pessoas têm um dosha muito predominante, outras tem 2 doshas próximos (bi-doshas) e muito poucas tem 3 doshas em proporções parecidas.

Uma vez identificada a sua constituição, leia o descritivo textual. Mas, não tire conclusões precipitadas ou definitivas sobre si mesmo. Esse informativo serve somente para despertar o conhecimento sobre os Doshas. Para uma avaliação precisa, consulte um especialista.

Quais são seus doshas?

ITEM	V P K	ATRIBUTOS VATA	ATRIBUTOS PITTA	ATRIBUTOS KAPHA
CONSTITUIÇÃO FÍSICA		Leveza, estrutura esguia, corpo longilíneo, braços longos e finos, pouco tônus muscular.	Constituição mediana, boa musculatura, boa circulação e boa lubrificação da pele e das articulações.	Constituição forte e sólida, grande energia e resistência física.
APARÊNCIA GERAL		Apagado, amarronzado, sombrio, acinzentado.	Ruborizado, luminoso, corado.	Branco, pálido.
TEXTURA DA PELE		Fina, seca, fria, enrugada, quebradiça, veias proeminentes.	Quente, oleosa, rosada, com pintas, sardas e acne.	Grossa, branca, oleosa, fria, macia.
CABELO		Escasso, grosso, seco, castanho, levemente ondulado.	Moderado, suave, liso, precocemente grisalho ou calvo.	Abundante, pesado, oleoso, grosso, muito ondulado, brilhante.
CABEÇA		Pequena, estreita, comprida, instável.	Moderada, angular.	Grande, robusta, firme, quadrada ou redonda.
TESTA		Pequena, com rugas horizontais.	Com dobras, rugas verticais, expressão desconfiada, severa.	Grande, larga.

ITEM	V P K	ATRIBUTOS VATA	ATRIBUTOS PITTA	ATRIBUTOS KAPHA
FACE		Fina, estreita, comprida, enrugada, escura, apagada.	Moderada, ruborizada, contornos acentuados.	Grande, redonda, gorda, branca ou pálida, contornos suaves.
OLHOS		Pequenos, secos, finos, marrons, apagados, instáveis.	Mediano-finos, avermelhados frequentemente inflamados, verdes, penetrantes.	Grandes, proeminentes, grossos, oleosos, brancos, atrativos.
DENTES E GENGIVAS		Finos, secos, pequenos, ásperos, tortuosos, gengivas proeminentes, serrilhadas.	Médios, lisos, rosados, gengivas sangram frequentemente.	Grandes, compactos, lisos, rosados, úmidos.
PERNAS		Finas, muito longas ou curtas, joelhos proeminentes.	Medianas.	Troncudas, grossas.
SUOR / ODORES		Escasso, sem cheiro, mesmo com esforço.	Profuso, quente, cheiro forte.	Moderado, frio, agradável.
FALA		Rápida, inconsistente, errática, tagarela.	Moderada, argumentativa, convincente.	Lenta, definida, não tagarela.

ITEM	V P K	ATRIBUTOS VATA	ATRIBUTOS PITTA	ATRIBUTOS KAPHA
VOZ		Baixa, débil, rouca.	Alta, nítida e penetrante.	Agradável, profunda, bom tom.
NATUREZA MENTAL		Rápida, adaptável, indecisa, pensa rápido, excitada.	Inteligente, penetrante e crítica.	Lenta, firme, às vezes embotada.
MEMÓRIA		Memória auditiva. Rapidez em adquirir e esquecer novas informações.	Memória visual. Inteligência aguçada.	Memória afetiva, olfativa e de paladar. Lentidão para adquirir novas informações, mas, boa memória.
ENERGIA		Rapidez nas atividades, andar com passos rápidos.	Vigor e resistência medianos, andar com passos determinados.	Energia constante, gestos vagarosos e graciosos. Andar leve, mesmo com excesso de peso.
TENDÊNCIAS EMOCIONAIS		Entusiasmo, criatividade, humor, generosidade, sensibilidade, alterações de humor.	Ambição, coragem, determinação, confiança, inteligência, entusiasmo por conhecimento.	Paciência, contentamento, compaixão, tolerância, ternura, boa memória.
TENDÊNCIAS EMOCIONAIS NEGATIVAS		Medo, insegurança, ansiedade, nervosismo, confusão, tristeza.	Raiva, irritabilidade, inveja, frustração, ciúmes, orgulho, ceticismo.	Apego, mágoa, sentimentalismo, preguiça, avareza, falta de interesse, obsessão, maldade, carência.

ITEM	V P K	ATRIBUTOS VATA	ATRIBUTOS PITTA	ATRIBUTOS KAPHA
TENDÊNCIAS NEGATIVAS		Histeria, tremores, ataques de ansiedade, síndrome do pânico, compulsão por mudanças.	Temperamento extremo, explosão de raiva, fúria.	Depressão, desinteresse, indiferença, pesar, mágoa.
ATITUDE		Ágil, inconstante, inseguro, gosto por novidades, a mente “carrega” o corpo.	Enérgico, maternal e doador, desde que se sinta no controle da situação, sentimento de herói.	Lento, tendência à procrastinação. Não impõe limites (não diz não) para agradar os outros.
SENTIDOS		Reage ao mundo pelo tato e audição.	Reage ao mundo visualmente.	Reage ao mundo pelo paladar e olfato.
SONO		Leve, tendente à insônia.	Moderado, pode acordar e dormir novamente com facilidade.	Pesado, difícil de acordar.
SONHOS		Voando, movendo, agitado, pesadelos, pulando de abismos, caindo, lembra-se em detalhes.	Coloridos, apaixonados, conflitivos.	Românticos, sentimentais, com água, poucos sonhos, lembra-se pouco.
HÁBITOS		Gosta de mover, viajar, parques, jogos, brincadeiras, histórias, atividades artísticas, dança.	Esportes competitivos, política, debates, caça.	Gosta de água, flores, cosméticos, cozinhar.

ITEM	V	P	K	ATRIBUTOS VATA	ATRIBUTOS PITTA	ATRIBUTOS KAPHA
METABOLISMO				Metabolismo basal alto. Dificuldade para ganhar peso e facilidade para perder, veias e ossos proeminentes.	Metabolismo basal médio. Facilidade para ganhar peso e facilidade para perder, bom desenvolvimento muscular.	Metabolismo basal baixo. Facilidade para ganhar peso e dificuldade para perder, tende à obesidade.
APETITE				Variável, errático, pula refeições, esquece de comer.	Forte, intenso e em horários definidos. Irrita-se se não come no horário certo, tendência à hipoglicemia.	Constante, fraco, pode pular refeições sem sentir desconforto.
SENSIBILIDADE À TEMPERATURA				Desconforto com o frio, do vento, sensível à secura.	Desconforto com o calor, aversão ao sol e ao fogo.	Desconforto com o frio, umidade, gosta de vento e sol.
RESISTÊNCIA A DOENÇAS				Baixa, variável, sistema imunológico débil.	Mediano, propenso a inflamações, doenças agudas.	Bom, consistente, forte sistema imunológico.
TENDÊNCIA A DOENÇAS				Doenças agudas, do sistema nervoso, dores generalizadas, rigidez, artrites, problemas mentais, obstipação intestinal, problemas de coluna.	Doenças inflamatórias, febris, infecções, sangramentos, hipertensão.	Doenças crônicas, do sistema respiratório, muco, edemas, colesterol alto, diabetes.
RESISTÊNCIA À DOR				Pouco resistente à dor, reativo à dor do tipo cólica.	Sente a dor medianamente, sensível à reação de ardência e queimação.	Resistente à dor.

VATA
(Éter + Ar)

Corpo

O indivíduo do tipo Vata tem estrutura leve e flexível. O corpo é pequeno, os músculos são suaves, é pouco gorduroso com tendência a ser magro ou a estar abaixo do peso. Aparenta ser "tão alto" ou "tão baixo" frequentemente. Sua aparência física é pouco desenvolvida. Com peito "chapado", demonstra pouca força e menos resistência do que os outros doshas. As veias costumam ser proeminentes.

Sua pele tem tendência a ser seca e com rugas. A circulação é pobre e, como resultado, as mãos e pés são frios. Em função do dosha ser frio, seco, leve e móvel, o Vata tem falta de material isolante (tecido gorduroso abaixo da pele). Ele se sente desconfortável no clima frio, especialmente se está seco e ventando, e prefere a primavera e o verão.

Outras características físicas de uma pessoa Vata incluem olhos pequenos e sem brilho, secura, cabelos finos (enrolados, ondulados), pele e unhas secas e ásperas, juntas rachadas, dentes irregulares, quebradiços ou protuberantes.

Alimentação

Tem apetite e digestão variáveis. Come depressa e em pouca quantidade, o que tende a desequilibrar e agravar o dosha. É atraído por alimentos adstringentes, como saladas e vegetais, mas o seu corpo precisa dos sabores doce, ácido e salgado.

Alimentos crus agravam o Vata mais do que equilibram. Costuma sofrer de dificuldades com a digestão e problemas com a absorção de nutrientes. Tem tendência a produzir urina escassa e as fezes são duras, secas e em pouca quantidade. A constipação intestinal é uma das características mais comuns.

Perfil

Como o vento, o Vata tem grande dificuldade em estabelecer “raízes”. A palavra Vata deriva de uma raiz que significa “mover” e isso nos dá uma importante pista sobre as características desse dosha. Como o princípio é o da mobilidade, Vata provê a força motora para todas as funções e processos mentais e físicos, regulando todas as atividades do corpo, do número de pensamentos que temos a quanto rápido e eficientemente o alimento se move no trato digestivo.

As pessoas de Vata são imprevisíveis. Sua variabilidade – de tamanho, forma, disposição de ânimo e ação – é a característica que o distingue. A sua energia física e mental se manifesta aos arrancos. Os indivíduos desse tipo tendem a andar depressa, ter fome a qualquer hora, amar a excitação e a mudança, ir dormir numa hora diferente a cada noite, pular refeições e digerir bem a comida em um dia e mal no dia seguinte.

Psicologicamente, o Vata é abençoado com uma mente rápida, flexível e criativa. Tem uma excelente imaginação e se sobressai pelas ideias inovadoras. Quando está em equilíbrio é alegre, jovial e feliz. Tende a falar muito e rapidamente. É facilmente excitado, alerta e reage com velocidade, mas não pensa demais antes de agir. Por isso, costuma dar respostas e ter reações impulsivas e equivocadas ou tomar decisões erradas com grande confiança.

Uma de suas principais características é a disposição para mudanças ou para mudar as coisas de lugar e dificuldade para estabelecer relacionamentos. Ele, frequentemente, muda a mobília, a casa, o emprego, a cidade, e se sente facilmente entediado, instável e desmotivado. Não gosta de ficar no mesmo lugar por mais de um ano! Sua fé também é variável.

O Vata está sempre com pressa e caminha rápido. Devido ao atributo mobilidade, não gosta de ficar à toa e prefere o movimento, viagens, por exemplo. Não fazer nada é uma punição para ele, que é atraído por corridas, saltos, atividades vigorosas. No entanto, como tem pouca resistência pode ficar facilmente cansado ou exausto.

Vata é um ser amável, se conseguir amar alguém sem medo e isolamento. Na verdade, o medo é um dos sintomas de desequilíbrio e um Vata costuma sentir medo da solidão, do escuro, de altura e de lugares fechados. Ansiedade, nervosismo e insegurança também são comuns. Ele é preocupado, pouco tolerante e pouco corajoso.

Também é inclinado a muita atividade sexual, mas esse excesso pode provocar o seu desequilíbrio. Tem dificuldade em manter o sexo prolongado e os homens podem ter tendência à ejaculação precoce. Os indivíduos deste tipo dormem menos do que os outros doshas e têm tendência ao sono interrompido, a insônia, especialmente quando está desequilibrado. Porém, mesmo assim, acorda alerta e pronto para o dia.

Clareza também é um dos atributos de Vata, que pode ser sensitivo e clarividente. Com a sua mente clara e imaginação fértil, agarra-se facilmente às novas ideias. Mas com a mesma facilidade com que se empolga com as novidades pode esquecê-las.

O Vata tende a fazer dinheiro rápido e gastá-lo por impulso ou em "bagatelas". É capaz de ir a um mercado de quinquilharias e voltar para casa com um monte de "porcarias". Não é um bom poupador nem planejador financeiro, o que pode resultar em problemas econômicos.

Desequilíbrios

Da maneira como o Vata funciona (é atrasado para viajar, sem rotina, com estímulos contínuos, com mudanças frequentes), pode facilmente desequilibrar o dosha e levá-lo a desordens como constipação, gases intestinais, fraqueza, artrites, pneumonia, pele, lábios, cabelos, calcanhares e mamilos ressecados ou rachados, desordens do sistema nervoso, tiques nervosos, confusão mental, palpitação e falta de ar, assim como tensão e rigidez muscular, dores na região lombar e ciática. Quando está em desequilíbrio, é difícil restabelecer sua harmonia.

Vata em excesso provoca hiperatividade mental, impaciência e é o principal fator desencadeante de TPM. Quando o período menstrual se aproxima, a mulher tende a ter inchaço, dor das costas, cólica ou dores abdominais, nas panturrilhas, insônia, ansiedade, medo e insegurança.

Estímulos auditivos, drogas, açúcar, cafeína e álcool desequilibram o dosha, assim como a exposição a lugares e alimentos frios. O tipo Vata é facilmente agravado pelo mau uso dos sentidos. Música muito alta, iluminação inadequada e uso excessivo do computador são fatores que agravam seu estado. Apesar de ser naturalmente atraído por novas experiências, deve destinar algum tempo a atividades calmantes, criativas como pintura, costura etc.

As estações frias, secas e com vento, como o outono, tendem a agravá-lo. O Vata precisa se agasalhar, comer alimentos quentes, nutritivos, levemente oleosos. Banhos quentes e com vapor, umidificadores e hidratantes em geral ajudam a manter o equilíbrio. Em geral, também sente alívio com saunas (úmidas e quentes).

Para conquistar o equilíbrio, precisa introduzir rotina na sua vida e mantê-la, o que é um dos objetivos mais difíceis a serem alcançados por este dosha. Com o auxílio da regularidade, principalmente na alimentação e nos horários de dormir e acordar, poderá diminuir desconfortos causados por excesso de Vata, como insônia e exaustão. A rotina deve ser mantida mesmo quando a energia estiver boa. O Vata está frequentemente correndo e estafado, incapaz de prestar atenção às tarefas corriqueiras, freneticamente fazendo várias coisas ao mesmo tempo ou falando excessivamente, pulando de assunto o tempo todo. Ao desacelerar e dar a si mesmo tempo para pensar, o Vata alcançará tudo o que precisa e se sentirá menos cansado.

Características principais:

- Constituição física leve, esguia e magra (ossos finos e protuberantes);
- Executa rapidamente as atividades, anda com passos rápidos;
- Fome e digestão irregulares;
- Tem sono leve e interrompido, tendência para a insônia (com pico às 4 h);
- Entusiasmo, vivacidade, imaginação;
- Excitabilidade, mudança de humor;
- Capta rapidamente novas informações, mas também esquece rápido;
- Tendência a se preocupar, nervosismo e medo;
- Tendência a ter prisão de ventre;
- Fica cansado rapidamente, tendência a se esforçar demais;
- A energia física e mental se manifesta aos arrancos;
- Reage ao mundo pelo tato;
- Pele seca e escurecidas nas articulações;
- Desenvolve rigidez, artrites e dores generalizadas;
- Grande flexibilidade e agilidade na juventude, mas baixa energia;
- Cansaço fácil, tendência à exaustão;
- Problemas de coluna (escolioses);
- Mantém hábitos irregulares, omitir refeições, dormir em horários variáveis;
- Ama a agitação e as constantes mudanças;
- Digere bem a comida num dia e mal no outro;
- Tem crises emocionais de curta duração e que são logo esquecidas.

O Vata deve no seu dia-a-dia:

- Procurar a estabilidade, regularidade, segurança e a profundidade;
- Manter a rotina;
- Olear a pele;
- Fazer exercícios suaves;
- Descansar adequadamente, ter boas horas de sono;
- Educar e nutrir os sentidos;
- Manter a calma;
- Evitar alimentos crus e frios e comer alimentos quentes e picantes;
- Evitar temperaturas excessivamente frias e manter-se aquecido.

Em relação às cores, o Vata deve minimizar o uso das escuras e frias como azul, marrom e preto. Também não deve usar as muito vívidas e fortes, que podem hiperestimulá-lo. As melhores cores são os tons pastéis, amarelados e esverdeados, tomando muito cuidado com laranja e vermelho.

PITTA
(Fogo + Água)

Corpo

É do tipo mediano em estatura e estrutura embora alguns indivíduos possam ser esbeltos com uma aparência delicada. Eles raramente ganham ou perdem muito peso. O seu desenvolvimento muscular é moderado e costumam ser mais fortes fisicamente do que os Vata. Os olhos são claros e podem ser acinzentados, verdes, castanho-acobreados e proeminentes. Esse indivíduo tende a ter uma pele corada, rosada, e pode ter cabelos vermelhos, com tendência a serem sedosos. O Pitta pode tornar-se precocemente grisalho ou calvo, podendo ter uma grande e bonita cabeça completamente careca!

Sinais e sardas são comuns na pele Pitta, que tende a ser oleosa, morna e menos enrugada do que a pele de um Vata. Os dentes são pontudos, levemente amarelados e as gengivas tendem a sangrar.

A temperatura normal do Pitta é ligeiramente alta e os pés e mãos costumam ser quentes e suados. O Pitta se sente confortável numa temperatura em que o Vata e o Kapha já estão com frio. O Pitta transpira mesmo quando a temperatura não está muito elevada. Já um Vata não transpira mesmo no calor extremo. Sua transpiração costuma ter odor forte de enxofre e ácido, principalmente nos pés, onde pode ter mau cheiro.

Alimentação

O Pitta tem forte apetite, metabolismo e digestão. Consome grandes quantidades de comida e bebida e produz grande quantidade de fezes e urina, que tendem a ser amareladas e suaves. Quando está em desequilíbrio, deseja pratos quentes e picantes, que não são adequados para seu biotipo. Os sabores indicados são o suavemente doce, amargo e adstringente. Quando sente fome, precisa comer logo, caso contrário, pode ficar irritado e hipoglicêmico.

Perfil

A palavra Pitta deriva da expressão em sânscrito Tapa, que significa austero, inflamado. O Pitta tem pouca tolerância à temperatura quente, luz do sol ou trabalho físico pesado.

Embora o Pitta seja "quente" o apetite sexual não é muito forte e pode usar o sexo para liberar sua raiva.

O Pitta é inteligente, alerta, aguçado, ácido e tem grande poder de compreensão e concentração. O intelecto é penetrante e a memória é afiada, lógica, investigativa e argumentativa. É voraz por conhecimento e tem grande capacidade de liderança e organização. Tem forte habilidade administrativa e gosta de estar em posição de liderança. É bom planejador, ambicioso e disciplinado. Agressivo por natureza, facilmente toma frente das situações. Também tem tendência para a política, pois tem forte carisma e as outras pessoas são atraídas por ele.

A intensidade é a principal característica do tipo Pitta que tende a ser ambicioso, franco, ousado e com tendência a ser argumentador ou ciumento. Perfeccionista apega-se aos detalhes do processo, perdendo o foco ou a sensibilidade de perceber os resultados positivos.

O Pitta pode achar que a sua missão é "salvar o mundo". Gosta de mergulhar profundamente nos problemas e descobrir soluções. Sua cabeça está sempre trabalhando e a busca por soluções de problemas e enigmas de qualquer tipo são um atrativo. Também tende a ser bom orador.

O Pitta é noturno, ficando alerta em torno da meia-noite e gosta de ler ou estudar até tarde. É atraído por profissões nobres como medicina, engenharia, direito e por situações de competição física e mental. Por isso, deve evitar atividades de competição one-to-one.

É organizado e, normalmente, programa a rotina dos que estão à sua volta. O quarto de um Pitta está sempre limpo e arrumado, as roupas são arrumadas em seus devidos lugares, os sapatos estão em ordem e os livros são organizados de acordo com a espessura ou outro sistema definido.

Tem a tendência a ser preciso em seus planos, o que o ajuda a alcançar os objetivos. Deve evitar ser tão rígido e investir tempo em fazer coisas sem um objetivo específico somente pelo prazer de fazê-las. Caminhadas relaxantes são indicadas e deve evitar esportes de competição. Ficar exposto à luz da lua é um excelente suavizante para o tipo Pitta.

O Pitta é de alguma forma sábio e brilhante, mas também pode se tornar controlador e dominador, com tendência a comparação, agressividade, julgamento, meticulosidade e perfeccionismo. Tudo tem que ser feito na hora certa e corretamente! Nunca renuncia aos seus princípios e, às vezes, tende ao fanatismo e à crítica, especialmente quando o dosha está agravado. Se não houver outro alguém para criticar, o Pitta criticará e julgará a si mesmo.

Mas o lado combativo de Pitta não precisa se expressar de uma forma extravagante ou grosseira. Quando equilibradas, as pessoas Pitta são calorosas, carinhosas e satisfeitas. É extremamente Pitta ter um andar determinado, sentir-se extremamente faminto se a refeição atrasar meia hora, acordar à noite sentindo sede, viver em função do relógio e se ressentir de desperdiçar o tempo.

O tempo de vida do Pitta é moderadamente longo. Esse indivíduo gasta muita energia vital com excesso de atividade mental, perfeccionismo, agressividade e a busca incessante pelo sucesso. Ele tem profundo medo por fracassar, não aceita as palavras não e fracasso e pode se tornar altamente estressado. É o tipo workaholic.

O Pitta se empenha para ter sucesso material e prosperidade. No entanto, gasta mais do que acumula. Gosta de viver em casas luxuosas e dirigir carros chiques, de usar bons perfumes, joias, pedras, e outros itens para exibir os seus bens.

Desequilíbrios

O dosha Pitta governa a digestão e o metabolismo e é responsável por todas as transformações bioquímicas que ocorrem no corpo. Também está estreitamente envolvido com a produção de hormônios e enzimas. O Pitta no corpo é comparado ao princípio do fogo na natureza – ele queima, transforma e digere.

Um número grande de fatores pode agravar Pitta. Um é simplesmente comer alimentos muito apimentados, incluindo pimenta preta, cayenne e curry. Também não são indicadas as frutas e o vinho ácidos, iogurtes e o fumo. Comer frituras e alimentos gordurosos como, por exemplo, manteiga de amendoim pode gerar náusea e dor de cabeça. Trabalhar próximo ao fogo ou sob o sol também agrava o dosha.

As doenças de Pitta costumam estar relacionadas aos princípios do fogo e calor como febre, inflamações, indigestão ácida, fome excessiva, icterícia, transpiração profusa, erupções cutâneas, sensações de queimação, úlceras, queimação nos olhos, colites e inflamações na garganta. Todas são desordens do tipo inflamação e causadas pelo excesso de Pitta, que também é suscetível a queimaduras de sol.

O verão é o período mais difícil. O calor úmido pode facilmente causar desequilíbrio. O calor corporal aumenta e tornando-o mais suscetível às doenças e desequilíbrios. Também pode se sentir irritado, agitado e raivoso. A mente aguçada pode se tornar hipercrítica e julgadora. O ciúme, a inveja e a cobiça podem ser despertadas. O Pitta precisa ficar frio!

O sono do Pitta é de média duração, porém ininterrupto e profundo. Levantar-se durante a noite para urinar ou sentir sede são sinais de desequilíbrio. O Pitta é ávido por conhecimento e gosta de ler antes de dormir, mas, frequentemente, dorme com o livro sobre o peito.

A mulher Pitta tende a menstruar cedo, possivelmente antes dos 10 anos. Os sintomas de TPM incluem inchaço nas mamas e sensação de queimação ao urinar.

O dosha tende a levar a energia vital para a mente. Portanto, o excesso de uso da mente pode ser prejudicial e agravante.

Características principais:

- Constituição física média, boa musculatura e circulação e boa lubrificação da pele e das articulações;
- Força e resistência médias;
- Andar com passos determinados;
- Muita fome, muita sede e boa digestão;
- Tendência à raiva e irritabilidade sob tensão;
- Pele clara ou rosada, frequentemente sardenta;
- Aversão ao sol e ao calor;
- Caráter empreendedor, aprecia os desafios;
- Inteligência aguçada;
- Fala precisa e articulada;
- Não consegue pular refeições;
- Cabelo louro, castanho ou ruivo (ou com nuanças avermelhadas) e tendência a ficar grisalho muito cedo;
- Temperamento empreendedor, gostar de desafios;
- Ambicioso, irritável, calor excessivo, tendente a argumentação;
- Caloroso e ardente nas emoções, quando equilibrado;
- Sudorese abundante e odor no corpo;
- Reage ao mundo visualmente;
- Viver em função do relógio e detestar desperdiçar o tempo;
- Acordar à noite sentindo calor e sede;
- Assumir o comando de uma situação ou sentir que deveria fazê-lo;
- As outras pessoas às vezes o acham por demais exigente, sarcástico ou crítico.

O Pitta deve no seu dia-a-dia:

- Praticar relaxamento, rendição, perdão, gentileza, be cool;
- Buscar os objetivos sem pressionar e cobrar demais de si mesmo;
- Preferir a crítica construtiva no lugar do confronto;
- Praticar exercícios e atividades não competitivas;
- Manter-se calmo;
- Atividades externas com desafio, contato com a natureza;
- Evitar o calor excessivo;
- Evitar óleo em excesso;
- Evitar ficar raivoso e furioso;
- Limitar o consumo de sal;
- Comer alimentos refrescantes e não picantes;
- Se exercitar na parte mais fresca do dia;
- Praticar a entrega real, deixar a vida acontecer.

Em relação às cores, são indicadas as frias e suaves como azul, lilás, violeta, prata e azul-esverdeado. Usar vermelho e laranja com parcimônia, minimizar amarelo e laranja e evitar o preto.

KAPHA
(Terra + Água)

Corpo

O dosha Kapha é responsável pela estrutura do corpo. O Ayurveda diz que Kapha está relacionado com os princípios da terra e da água na natureza. É tipicamente pesado, estável, firme, frio, oleoso, lento, inerte e macio e as pessoas do tipo Kapha se caracterizam por essas qualidades materiais.

O indivíduo do tipo Kapha é abençoado com um corpo forte, saudável e bem desenvolvido. O tronco é largo e expandido, os músculos são fortes e largos e os ossos pesados. Com essa forte constituição, formada predominantemente por elementos da terra e água, o Kapha tende a ganhar peso e ter dificuldade para perdê-lo, podendo ter sobrepeso e ser bochechudo. Para complicar mais a situação, o Kapha geralmente tem a digestão e o metabolismo lentos.

O Kapha tem muita energia vital, resistência e normalmente é saudável e forte. A pele é macia, lisa, lustrosa e espessa, com tendência oleosa. Os olhos são negros ou escuros, grandes e atraentes, com longas e grossas sobrancelhas e cílios. O branco dos olhos é completamente branco. Os dentes são brancos, largos e fortes. O cabelo tende a ser escuro, macio, lustroso, cacheado e abundante. Normalmente tem muito pelo no corpo.

Alimentação

O apetite do Kapha é regular e constante e a digestão é lenta. Ele pode pular refeições ou trabalhar sem se alimentar, quando seria muito difícil para um Pitta se concentrar ou dedicar sem comer.

Geralmente é atraído por alimentos doces, salgados e oleosos como chocolate e biscoitos, que contribuem para a retenção de água e aumento no peso corporal. Os sabores ideais para sua dieta são o amargo, adstringente e picante.

Perfil

A característica básica do tipo Kapha é "relaxado". O dosha gera estabilidade e regularidade. Ele fornece a força e a resistência física que definem a estrutura robusta das pessoas desse tipo. Elas são consideradas afortunadas no Ayurveda porque, geralmente, gozam de excelente saúde e expressam uma visão do mundo serena, feliz e tranquila. É extremamente Kapha ruminar as coisas durante um longo tempo antes de tomar uma decisão, dormir profundamente e levantar-se devagar, buscar conforto emocional na comida, mostrar-se feliz com o status quo e tranquilizar os outros para preservá-lo.

O Kapha é lento, estável e constante em todos os aspectos. Esse indivíduo anda e fala devagar e o seu discurso pode se tornar monótono. Também come devagar e demora a decidir-se e agir. Ele se move lenta e graciosamente. Em função do peso, sente-se geralmente lento pela manhã e pode sentir dificuldade para acordar sem um copo de café ou chá. Este indivíduo não é um ser matinal, preferindo o meio-dia. Pode ter vontade de um “cochilo” à tarde, após o almoço, pois se sente letárgico após uma refeição completa. Infelizmente, dormir durante o dia agrava o dosha e não é recomendável. O Kapha pode ser lento para compreender, mas, uma vez que entende, o conhecimento estará permanentemente retido na sua memória, que é forte e de longa duração.

Apesar da sua boa constituição e resistência, evita praticar atividade física. Os exercícios vigorosos seriam bons, mas ele prefere sentar, comer e não fazer nada. Em vez de correr, gosta de caminhar lentamente. A natação não é um bom esporte para este tipo, pois o seu corpo absorve muita água. Quando pratica exercício, logo sente fome e procura comer após a prática. Depois de malhar, ele corre para um restaurante ou lanchonete.

O Kapha é abençoado com uma grande disposição para o amor. Sua natureza é paciente, pacífica, tolerante, carinhosa, compassiva. Sabe perdoar e adora abraçar as pessoas. A fé espiritual é profunda e duradoura e a mente é calma e estável.

Um dos atributos predominantes de Kapha é a suavidade, que se manifesta por meio de uma pele e cabelos macios, um discurso pacífico e tranquilo, uma natureza suave, gentil e amável. Um Pitta parece ser penetrante e afiado, o Vata parece ser disperso, mas um Kapha parece ser calmo, estável e “pé no chão”. Ele ou ela está aqui e agora!

O Kapha é clemente e sabe perdoar. Uma vez que você ferir seus sentimentos ele o perdoará, mas nunca esquecerá. Ele lhe dirá: uma vez, em 20 de janeiro de 19xx, às três horas da tarde, nós estávamos tomando café e você me disse algo que me magoou, mas eu o perdoo.

A tendência para a estabilidade e ser “pé no chão” o ajuda a poupar dinheiro. As suas extravagâncias são de pouca importância, gasta com alimentos como queijos, doces e tortas.

O apetite sexual do Kapha é constante, gosta de praticar sexo por horas, sem dispersar a energia, conseguindo reter o orgasmo ou a ejaculação por longos períodos. Pode ser difícil atrair a vontade do Kapha para o sexo, mas, uma vez atraído, ele estará pronto para um longo “jogo”.

Desequilíbrios

O dosha é agravado por alimentos da mesma natureza Kapha como frutas doces, melões, doces, biscoitos, iogurtes e outros produtos triviais. Comida fria ou congelada, água gelada, dormir durante o dia, e ficar sem fazer nada também agravam Kapha. O trabalho sedentário, especialmente quando o indivíduo passa longos períodos sentado à mesa de trabalho, acumulam Kapha no organismo. O excesso de Kapha e a digestão e metabolismo lentos podem gerar sobrepeso para o indivíduo.

Em função do metabolismo baixo, o Kapha, que se mantém estável, aproveita vida longa, mais do que os outros doshas, que tendem a queimar a energia mais rapidamente. Quando o Kapha está em desequilíbrio e agravado, o indivíduo pode ser tornar obeso, uma das principais causas de diabetes, hipertensão e doenças do coração. Com essas doenças, nenhum dosha consegue ter vida longa.

Sua evacuação é lenta e as fezes tendem a ser pálidas e leves. A transpiração é moderada, maior do que a do Vata e menor do que a do Pitta. O sono é profundo e prolongado.

O pior período do ano para o Kapha é o inverno e o início da primavera, quando a umidade está alta e a temperatura é baixa. O Kapha se acumula no organismo causando desequilíbrios de ordem emocional, mental e física. Os problemas físicos são relacionados com os atributos da água como resfriados, gripes, sinusites e outras desordens envolvendo muco como, por exemplo, a bronquite. A preguiça, excesso de peso, diabetes, retenção de água, sinusites e dores de cabeça também são comuns.

Emocionalmente, quando o Kapha está desequilibrado, sofre de avareza, apego, inveja, possessividade, luxúria, preguiça, levando a depressão Kapha (inércia). Curiosamente, o Kapha pode ser agravado na lua cheia porque há a tendência para a retenção de água neste período.

A mulher Kapha pode sofrer de TPM, ficando muito sensível emocionalmente e apresentando retenção de água, aumento de secreção vaginal (tipo corrimento esbranquiçado) e excesso de urina. Pode se sentir apegada, gananciosa e avarenta, letárgica e sentirá mais sono do que o habitual.

O Kapha costuma ter uma rotina e não gostar de alterá-la. É indicado revisar essa rotina e fazer pequenas mudanças para não ficar tão preso aos mesmos hábitos, na inércia.

Características principais:

- Constituição física sólida e poderosa, grande força e resistência físicas;
- Energia uniforme, movimentos lentos e graciosos;
- Andar leve, mesmo com excesso de peso;
- Personalidade tranquila e relaxada, custa a ficar zangado;
- Pele fria, suave, espessa, pálida e frequentemente oleosa;
- Custa a captar novas informações, mas depois que as assimila costuma retê-las bem;
- Sono profundo e prolongado;
- Acordar vagarosamente, ficar na cama muito tempo e necessitar de café para acordar;
- Tendência para a obesidade, buscar consolo emocional nos alimentos;
- Digestão lenta, fome moderada;
- Afetuoso, tolerante, magnânimo, generoso;
- Tendência a ser possessivo,
- Autossatisfação;
- Meditar muito tempo antes de tomar decisões;
- Ser feliz com a situação existente e preservá-la conciliando os que o rodeiam;
- Respeita os sentimentos das outras pessoas (com relação às quais sente uma genuína empatia).

O Kapha deve no seu dia-a-dia:

- Estímulos, austeridade e atividade;
- Variar a rotina;
- Atividades física e mentalmente estimulantes;
- Praticar exercícios vigorosos diariamente;
- Acordar cedo e dormir tarde;
- Manter-se aquecido;
- Evitar alimentos pesados, oleosos e laticínios;
- Manter a atividade;
- Evitar bebidas e alimentos gelados;
- Comer alimentos leves, secos e quentes.

Em relação às cores, deve usar as luminosas, vivas e fortes como o vermelho, laranja, amarelo e dourado.

CARACTERÍSTICAS DOS BI-DOSHAS

PITTA-VATA OU VATA-PITTA

A composição desse biotipo gera, em comum, o atributo “leve”, que se reflete física, mental e espiritualmente. O tipo Pitta-Vata é muito admirado pela sociedade moderna, pois combina a criatividade do Vata com o poder de realização do Pitta. São profissionais eficientes e criativos, indivíduos adaptáveis e comunicativos. São pessoas amistosas e falantes, mas bem mais decididas do que quem é um puro Vata. O intelecto também é mais focado e aguçado. Elas têm maior energia, eliminação mais regular e circulação rápida. Toleram melhor o frio e são menos sensíveis às mudanças do ambiente. Porém, podem ser muito sensíveis e não estar preparados para a “frente da batalha”. Os movimentos são rápidos e enérgicos.

Aceitam desafios e enfrentam os problemas com entusiasmo e, algumas vezes, até com agressividade. Muitas vezes, acumulam as características do medo e da raiva dos dois doshas ao mesmo tempo.

As terapias de consciência corporal são muito benéficas para esse biótipo, que pode sofrer de aspereza, falta de afeto, falta de nutrição (doces). É preciso incrementar os elementos terra e água.

CARACTERÍSTICAS DOS BI-DOSHAS

PITTA-KAPHA OU KAPHA-PITTA

A composição desse biótipo gera o atributo "oleoso", que se reflete física, mental e espiritualmente. Os indivíduos dessa constituição agem intensamente como o Pitta e apresentam estrutura física sólida como o Kapha. São mais musculosos do que os tipos Pitta-Vata. Têm corpo adequado à prática de esportes, pois combinam a energia do Pitta com a resistência e esforço do Kapha. Não gostam de pular refeições e geralmente gozam de boa saúde. Mesclam a estabilidade de Kapha e a força de Pitta, com tendência a julgar, criticar e acumular raiva. Têm grande energia.

O Pitta tem uma relação de prazer e afeto com a comida. Ele usa a comida como símbolo de comemoração e agrada os outros através dela. O cômodo mais social da sua casa é a cozinha (bem organizada, bonita e eficiente). O Kapha encontra consolo emocional na comida e, ao menor sinal de possibilidade de perda, reserva o máximo de energia. É retentor, pegajoso e "gruda" afetivamente. Essa combinação pode ser perigosa e gerar compulsão pela comida, sobrepeso e todas as suas consequências. É fundamental reduzir o óleo na alimentação e ter cuidados redobrados na primavera/verão.

O Kapha precisa aprender a deixar a vida fluir, sem grandes apegos. Já o Pitta precisa aprender a ser flexível, que o mundo não precisa dele e dos seus métodos para acontecer.

Esse biotipo tenta controlar os outros por meio da simpatia, pode se tornar possessivo, não diz não para não desagradar e correr o risco de perder as relações e pode fazer falsa caridade.

CARACTERÍSTICAS DOS BI-DOSHAS

KAPHA-VATA OU VATA-KAPHA

O Kapha é pesado, estável, oleoso e paciente enquanto o Vata é leve, instável, ressecado e ansioso. A combinação desses atributos é a mais contraditória de todas. A composição desse biótipo gera, em comum, o atributo “frio”, que se reflete física e psicologicamente.

A tendência à instabilidade e explosões do Vata é reduzida pela estabilidade do Kapha.

Não são pessoas com sobrepeso como o tipo Kapha puro, mas são mais fortes e resistentes fisicamente do que o tipo predominantemente Vata. A somatória do frio de Vata e Kapha determina uma intolerância às baixas temperaturas e uma tendência ao resfriamento do organismo (afetando o sistema respiratório, por exemplo). A presença do Vata, ainda que secundariamente, pode trazer instabilidade física e psicológica, como digestão fraca e confusão emocional.

O sistema tridosha na prática

Lembre-se que identificar a prakritti é uma oportunidade para entender e gerenciar melhor os pontos fortes e fracos, físicos e emocionais, e não uma forma de estereotipar os indivíduos. Ao nos familiarizarmos com a nossa natureza, aprendemos a nos manter em harmonia, conquistando uma vida equilibrada, bem estar, saúde e beleza, uma vez que as doenças (vikruti) são as manifestações de desequilíbrios entre os doshas.

A palavra dosha significa aquilo que está em deterioração, uma vez que as características ficam mais evidentes e, portanto, perceptíveis, em desequilíbrio. Dessa forma, sintomas como insônia, constipação, queimações, muco, assim como estados mentais de letargia, apego e raiva podem estar associadas à sua prakriti. Essa constatação permitirá que você ajuste a rotina e dieta para retornar ao equilíbrio.

Compreender os nossos semelhantes pode ser muito benéfico em todas as esferas de relacionamentos, pelo simples mecanismo de ajustarmos as expectativas às potencialidades que cada um expressa ou, por ajudá-los a perceber e gerenciar suas tendências negativas com humor e generosidade. Por exemplo, um indivíduo vata sempre terá facilidade para perder os óculos e esquecer as datas importantes, um pitta jamais poderá esperar pelo almoço até as 14 h em férias na praia, enquanto um kapha terá muita dificuldade em estudar ou trabalhar pela manhã cedo.

Semelhante aumenta semelhante e opostos se pacificam.
Por exemplo, uma pessoa com excesso de fogo (pitta) se equilibrará com elementos como água de coco, ou chá de ervas com propriedades resfriantes como o capim cidreira e atividades como natação. Um pitta em desequilíbrio se agravará ao jogar bola na praia, comer alimentos picantes ou apimentados e participar de atividades extremamente competitivas. Uma pessoa de natureza fria e seca (vata), se beneficiará de atividades relaxantes ao ar livre sob o sol moderado, bebidas quentes ou sucos cítricos e especiarias picantes. Já um tipo kapha, letárgico e frio, se beneficiará com atividades físicas intensas e especiarias picantes como o gengibre e a canela.

Gostou desse conteúdo?

Você pode se aprofundar ainda mais se ancorando nessa sabedoria ancestral para manejar melhor o seu estilo de vida e alimentação levando o seu corpo a um funcionamento pleno, com muito menos esforço.

No curso Ayurveda em 4 estações são oferecidas aulas sobre a visão ayurvedica da saúde, a potência digestiva (agni), a formação de biotoxinas, sobre mindfulness – o manejo de uma mente lúcida e sábia, cronobiologia – como os ritmos da natureza interferem no nosso organismo e muito mais.

Acesse www.ayurveda4estacoes.com.br e assista às duas primeiras aulas gratuitas.

Mas fique atenta (o)!
As aulas começam no dia 14/9.

Referências bibliográficas:

CHOPRA, Deepak. Perfect Digestion. Rider. London. 1995. 125 p.

FRAWLEY, David; LAD, Vasant. The Yoga of Herbs. Lotus Press. 1986. 251 p.

LAD, Vasant. A ciência da autocura. Ed. Ground. 2007. 218 p.

LAD, Vasant. The complete book of ayurvedic Home Remedies. Three rivers press. 1998.

MORRISON, Judith. The book of Ayurveda. Ed. Gaia. 1994. 187 p.

SWAMI VIDITATMANANDA. Ishvara. Adhyatma Vidya Mandir, Gujarat, India. 2004.